



Glazovaná mrkev na medu

Ingredience

mladá mrkev
med
máslo
sůl
mletý černý pepř
petrželka

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Mrkev očistíme a povaříme na prudkém ohni v osolené vodě asi 3 - 4 minuty. Poté uvařenou mrkev blanšírujeme. Dáme pod ledovou vodu zcela vychladnout. Na pánvi na másle mrkev osmahneme. Posolíme, popepříme a polijeme lžící medu. Mrkev opékáme tak dlouho, až se zcela obalí v medu. Obracečkou mrkev...

Glazovaná mrkev na medu - recept

Mrkev očistíme a povaříme na prudkém ohni v osolené vodě asi 3 - 4 minuty. Poté uvařenou mrkev blanšírujeme. Dáme pod ledovou vodu zcela vychladnout. Na pánvi na másle mrkev osmahneme. Posolíme, popepříme a polijeme lžící medu. Mrkev opékáme tak dlouho, až se zcela obalí v medu. Obracečkou mrkev opatrně pootočíme, aby se nám nepolámala. Smažíme na medu asi 1 - 2 minuty.

Hotovou glazovanou mrkev ozdobíme nasekanou petrželkou a podáváme jako salát nebo příloha k různým druhům jídla.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí